



Australian Government Department of Health

আপনার মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো বজায় রাখা

করোনাভাইরাসের সময়ে, আপনার মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো বজায় রাখা জরুরী, বিশেষত আপনার যদি দীর্ঘস্থায়ী বা বিদ্যমান স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে।

একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে সাক্ষাৎ করা এখনও নিরাপদ। আপনি যখন আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য যাবেন, তাঁরা আপনাকে যেসব নির্দেশনা দেবেন তা মেনে চলুন। এর মধ্যে মাস্ক পরা (আপনার সেবাপ্রদানকারী আপনাকে একটি দিতে পারেন), আপনার হাত পরিষ্কার রাখা এবং আলাদা স্থানের ভেতর দিয়ে প্রবেশ করা অন্তর্ভুক্ত।

আপনার যদি COVID-19-এর উপসর্গ থাকে, তবে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টটি করার সময় তা আপনার সেবাপ্রদানকারীকে জানান। সম্প্রতি ভ্রমণ করে থাকলে বা COVID-19 আছে এমন কারো সংযোগে আসলে তাও তাঁদের বলুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টে মাস্ক পরিধান করুন এবং সব সময় অন্যান্যদের থেকে অন্তত ১.৫ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন। আপনার কনুই দিয়ে আপনার কাশি ও হাঁচি ঢেকে রাখুন।

টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্ট

টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো হচ্ছে স্বাস্থ্য পরিচর্যার পরামর্শসেবা যা ফোন বা ভিডিও কনফারেন্সিং-এর মাধ্যমে করা হয়। আপনার বাড়ী থেকে বের না হয়েও এগুলো আপনাকে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলার সুযোগ করে দেয়। আপনার বিশেষ কোনরকম যন্ত্রের প্রয়োজন নেই, এবং আপনার ফোন বা কম্পিউটার ব্যবহার করতে পারেন। আপনি এবং আপনার সেবাপ্রদানকারী সিদ্ধান্ত নেবেন কোন পদ্ধতিটি আপনার প্রয়োজনে ব্যবহার করা হবে।

ডাক্তার, নার্স এবং মানসিক স্বাস্থ্য পেশাজীবীগণ টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো করতে পারেন। Medicare কার্ড আছে এমন যেকোনো টেলিহেলথ সেবাগুলো পাবার যোগ্য। আপনার ডাক্তার আপনাকে টেলিহেলথ পরামর্শের মাধ্যমে আপনাকে একটি প্রেসক্রিপশনও দিতে পারেন।

টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে আপনার ডাক্তার হয়তো একটি প্রেসক্রিপশন দিতে পারেন। আপনার টেলিহেলথ পরামর্শের পর ডাক্তার আপনাকে একটি কাগজের প্রেসক্রিপশন পাঠাতে পারেন বা আপনার পছন্দমতো কোন ফার্মেসীতে প্রেসক্রিপশনের একটি ডিজিটাল অনুলিপি পাঠিয়ে দিতে পারেন।

ওষুধ বাড়ীতে পৌঁছে দেয়া বা হোম ডেলিভারি

আপনার বাড়ীতেও আপনার ওষুধ ডেলিভারি পেতে পারেন। আপনি যদি বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকেন, গুরুতর অসুস্থতার সম্মুখীন হবার সম্ভাবনা থাকে বা বাড়ীতে থাকতে চান, তবে হোম ডেলিভারি একটি ভালো উপায়।

আপনার পছন্দের ফর্মসীকে কল করুন বা তাঁদের ওয়েবসাইট পরিদর্শন করে দেখুন যে তাঁরা হোম ডেলিভারি করেন কিনা এবং তাঁদের কাছে ওষুধ আছে কিনা। আপনি হয়তো অনলাইনে বা ফোনের মাধ্যমে অর্ডার করতে পারবেন।

আপনার কাছে যদি কাগজের প্রেসক্রিপশন থাকে তবে হোম ডেলিভারি পাবার আগে আপনাকে অবশ্যই এটি পোস্ট করতে হবে বা কাউকে পেতে হবে যে এটি ফর্মসীতে নিয়ে যাবে।

আপনার ডাক্তার যদি প্রেসক্রিপশনের একটি ডিজিটাল কপি পাঠিয়ে থাকেন, তবে প্রেসক্রিপশনে দেয়া ঠিকানায় ফর্মসী ওষুধ পাঠাবো।

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়তা

আমরা যেভাবে জীবনযাপন করি বা প্রিয়জনদের সাথে সময় কাটাই সেই ধারা করোনাভাইরাস বদলে দিয়েছে।

এই মহামারী আমাদের সাথে আসন্ন আরো অনেক মাস ধরে থাকবে, এবং এটি জরুরী যে আমরা আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতিও যত্ন নেবার ব্যাপারে মনে রাখি।

ফোন বা ইন্টারনেটের মাধ্যমে বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং সমাজের সাথে যোগাযোগ রাখুন।

আপনি যদি অবসাদ, দুঃখ, ক্লান্ত, উদ্ভিগ্ন বা রাগান্বিত বোধ করেন, তবে জেনে রাখুন যে এটি স্বাভাবিক এবং সাহায্য চাইতে ভীত হবেন না।

COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্য

সরকারী সূত্র থেকে অবহিত থাকা জরুরী। health.gov.au পরিদর্শন করুন, করোনাভাইরাস হেল্পলাইন (Coronavirus Helpline)-এ 1800 020 080 নম্বরে বা ইন্টারপ্রেটিং অ্যান্ড ট্রান্সলেটিং সার্ভিসেস (the translating and interpreting service)-এ 131 450 নম্বরে কল করুন।